

草本養生篇 (二)

上期介紹了製作天然潔面、洗面粉等，朋友說，自製還麻煩呢！其實都是將一些東西湊湊去罷了，只是都市人太習慣方便，事事講求快速和效率，買一個即食快餐，當然比煮飯方便，但沒有益，自己的身體會知道。炎炎夏日，走出戶外，最怕蚊叮蟲咬或弄一身汗臭，坊間的防蚊產品大多含有避蚊胺 (DEET)，可造成不同程度中毒症狀或副作用，而長期使用止汗劑則有機會導致毛孔閉塞，對身體好，值得花你一點時間。

文：李麗文 圖：陳嘉宏

陳嘉宏 Ophelia



Ophelia 從中醫營養學證書，曾任美國修讀護膚品成分課程，並赴法國、美國及澳洲研讀天然美容及營養學科，多年前創辦有機美容及生活雜貨店 Herbal Bliss。香港有機美容愛好者，她在本土推動綠色生活及美容週18年，追求心靈之美，近年推廣「小是美，新有機」的理念，支持小農生產有機食品，尊重土地的心，新機養生者。

有機美容店 Herbal Bliss
 網址: www.herbalbliss.com.hk
 地址: 中環威靈頓街128號11樓A室

Body & Hygiene

diy 草本護身法

天然驅蚊噴霧

製作時間
20分鐘

夏天外出常遭蚊叮蟲咬，令人煩躁不停，走出戶外，必備驅蚊產品。可是，市面上不少驅蚊產品含神經毒性的化學成分避蚊胺 (DEET)，容易滲入皮膚及血液，可造成不同程度中毒症狀或副作用，輕則令皮膚出現紅疹、呼吸急促、眼部敏感，嚴重者可致昏迷，使用過量或高濃度 DEET 可致腦細胞受損，不適宜嬰兒或小孩使用。

分量: 110ml

材料:

- 香茅草 (1條)
- 細蚊草 (5至6片葉)
- 米酒 (60ml)
- 檸檬花油 / 胡椒薄荷 / 天然薄荷油 (擇其二, 6滴)
- 蘆薈 (一小條)
- 印度檸檬油 (10ml)
- 礦泉水 (40ml)

做法:

1 香茅草及細蚊草風乾，香茅草切斷，置同細蚊草放入瓶內，加入米酒，分層覆蓋過植物，用蓋封好，放在陰涼處，最少待一星期，讓植物味道滲出。



2

一星期後……蘆薈去皮取肉放入另一容器內，加入礦泉水、香茅油及印度檸檬油，略加攪拌，混入一星期前滲出的植物米酒，攪拌後倒進有噴嘴的小瓶內攜帶出街使用。



用法:

噴於皮膚預防蚊咬，或噴在蚊叮處，蘆薈有助消退紅腫及止痛。

功效:

有效防止蚊叮蟲咬，充滿香茅及香茅香氣，成分天然，可安心使用。

適宜買:

- 香茅草、蘆薈: 街市
- 米酒: 雜貨店、國貨公司
- 細蚊草: 園藝店
- 香茅油、印度檸檬油: Herbal Bliss、香茅店

擦擦不含防腐劑才是好東西?

產品標榜不含防腐劑，就如食物標榜非基因改造或有機大加分了。要注意的是，若產品含有水分、植物活性成分等，加入適量的防腐劑是有必要，否則短期內容易滋生細菌。「不要被產品包裝或影響誤導，美容護膚產品加入防腐劑的分量，通常不多於2%。不論是否加入防腐劑，市民要留意的是產品的成分是什麼，不要墮進製造商聲譽第四的圈套。而且，防腐劑也有化學與天然之分，如金銀花、迷迭香、百里香也有防腐功效，是天然的防腐劑和抗氧化劑。」

蘆薈能保濕?

一般市民以為蘆薈有保濕功效，其實這是一種美麗的誤會。Ophelia 說：「蘆薈有消炎、清腫、止痛作用，能舒緩皮膚產生之不適、灼傷、曬傷、蚊咬。蚊叮蟲咬適用。蘆薈塗在皮膚有清涼感覺，但本身沒有保濕功效，需要加入額外成分，如保濕植物凝膠基底，才能有鎖住水分、發揮保濕作用。」



驅蚊

唔怕蚊叮
蟲咬!



潔齒



健齒牙粉

製作時間
3分鐘

刷牙時，愈多人們就覺得愈清潔，多泡是界面活性劑產生的作用，長期使用，有機會導致牙齦收縮，而牙膏中的藍色綠色，都是人造色素。使用健齒牙粉，有助美白牙齒，保持牙齒健康。

分量: 54g

材料:

- 竹鹽 (8g)
- 甘草粉 (8g)
- 梳打粉 (30g)
- 沒藥粉 (8g)



做法:

4種粉混在一起

用法:

將健齒牙粉沾在牙刷上輕刷牙齒，漱口再刷，確保每部分牙齒也沾到健齒牙粉，每星期換新牙刷若使用3至5次。

功效: 沒藥粉來自中藥，是樹膠分泌物，乾燥後磨成粉，有癒合傷口及消炎功效，甘草粉則能消炎打敵解毒。健齒牙粉有助美白牙齒、殺菌及舒緩牙齦炎微狀。

適宜買:

- 梳打粉: 家居雜貨店及超市
- 竹鹽: 台灣及韓國食品雜貨店
- 甘草粉、沒藥粉: Herbal Bliss 或中藥店

天然辟味粉

製作時間
3分鐘

夏日高溫持續，一踏出門已大汗淋漓，身體若發出汗味令人尷尬，有人會使用止汗劑「腳趾趾沙龍」，可是長期使用會導致毛孔閉塞，影響淋巴排毒功能。示範的辟味粉，雖不能止汗，卻能大大減低汗臭味。

分量: 53g

- 材料: 葛粉 (15g)
- 檀香粉 (8g)
- 梳打粉 (30g)

做法:

將3種粉混起

用法:

在皮膚乾爽情況下，沾一些辟味粉在腋下。

功效: 葛粉可舒緩皮膚癢痛，梳打粉則有助殺菌和辟味，而檀香粉除了發出淡淡的檀香香氣，還有鎮靜功效。

適宜買:

- 葛粉: 國貨公司、中式雜貨店
- 梳打粉: 家居雜貨店、超市
- 檀香粉: 香燭店、Herbal Bliss